

# Recursos de bienestar y apoyo en Carolina del Norte

<https://covid19.ncdhhs.gov/information/individuals-families-and-communities/wellness-resources>

El COVID-19 ha cambiado nuestras vidas y la incertidumbre, el estrés, la ansiedad o la depresión pueden llegar a causar impactos abrumadores. Los siguientes recursos están disponibles para ayudarle a sobrellevar la situación.

| ORGANIZACIÓN  | CONTACTO                                      | INFORMACIÓN DEL RECURSO  |
|---|---|--|
| Línea de ayuda Hope4NC  | 1-855-587-3463                                | Conecta a las personas con apoyos de salud mental en tiempos de crisis. Hope4NC está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana, con acceso al 711/TTY e intérpretes, para todos en los 100 condados de Carolina del Norte durante la crisis de COVID-19.  |
| Línea de ayuda Hope4Healers   | 919-226-2002                                  | Nueva iniciativa en alianza con la Fundación Psicológica NC. Brinda apoyos de salud mental y resiliencia para profesionales de la salud, especialistas en emergencias médicas, socorristas, otro personal que trabaja en entornos de atención médica, así como maestros y personal escolar.                                    |
| Línea Nacional de Ayuda para Desastres  | 1-800-985-5990                                | Consejería de crisis y apoyo emocional las 24 horas del día.   |
| Consejo de Alcohol y Drogas de Carolina del Norte   | 1-800-688-4232<br>texto 919-908-3196          | Si tu o un ser querido está luchando contra la adicción al alcohol o las drogas, el apoyo está disponible las 24 horas del día a través de la línea directa. Obten más información en <a href="http://www.alcoholdrughelp.org">www.alcoholdrughelp.org</a> .   |
| Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio   | 1-800-273-TALK                                | Ofrece apoyo gratuito y confidencial para personas en peligro de suicidio, recursos de prevención y crisis y mejores prácticas para profesionales.   |
| Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica   | 1-800-799-7233                                | Visita el Consejo para la Participación de Mujeres y Jóvenes de Carolina del Norte para obtener una lista de proveedores de servicios de violencia doméstica y agresión sexual en tu condado. Las personas también pueden llamar a la línea directa nacional de agresión sexual al 1-800-656-4673.                             |
| Línea de ayuda para niños con necesidades especiales de atención médica de Carolina del Norte | 1-800-737-3028<br>CYSHCN.Helpline@dhhs.nc.gov | Fuente gratuita de información y referencias para cuidadores y profesionales que trabajan con niños y jóvenes que tienen o están en riesgo de padecer afecciones crónicas físicas, del desarrollo, de comportamiento o emocionales, que necesitan servicios de salud más allá de la atención que normalmente necesita un niño. |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Línea de texto de crisis</b>  | Manda un mensaje que diga HOME al 741741   | Crisis Text Line ofrece apoyo de crisis gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana para quienes lo necesitan. Crisis Text Line es una organización global sin fines de lucro que brinda servicio gratuito de mensajes de texto de salud mental a través de una intervención confidencial en crisis a través de mensajes SMS. Los servicios de la organización están disponibles las 24 horas del día, todos los días, en todo Estados Unidos. La ayuda está disponible para la ansiedad, depresión, aislamiento y trastornos alimentarios, entre otras crisis. |
| <b>QuitlineNC</b>  | Español: 1-855-Déjelo-Ya (1-855-335-3569)<br><br>Línea para dejar de fumar para indígenas americanos: 888-7AI-QUIT (888-724-7848)  | Brinda servicios gratuitos a cualquier persona de Carolina del Norte que necesite ayuda para dejar el consumo comercial de tabaco. Ayuda especial personalizada para:<br>1) personas con problemas de salud mental o trastornos por uso de sustancias,<br>2) jóvenes que quieren dejar de vapear,<br>3) mujeres embarazadas,<br>4) afroamericanos, indios americanos, latinos y asiáticos e isleños del Pacífico.  |
| <b>NCCare360</b>   | 888-892-1162   | NCCARE360 es la primera red a nivel estatal que conecta mejor a las personas con los servicios y recursos locales.   |
| <b>Promotores de Salud</b>   | <a href="http://www.ncdhhs.gov/media/10809/download">www.ncdhhs.gov/media/10809/download</a>   | Un promotor de salud es un trabajador de salud pública de primera línea que es un miembro de la comunidad que tiene la confianza y / o tiene un conocimiento cercano de la comunidad a la que atiende. Este trabajador sirve como enlace/ conexión/intermediario entre los servicios sociales y de salud y la comunidad. Los promotores de salud conectan a los habitantes de Carolina del Norte afectados por COVID-19 con los servicios y el apoyo necesarios.   |
| <b>Programa de Transferencia Electrónica de Beneficios durante la Pandemia (P-EBT)</b> | <a href="https://covid19.ncdhhs.gov/es/PEBT">https://covid19.ncdhhs.gov/es/PEBT</a>  | Pandemic EBT (P-EBT) es un programa de asistencia alimentaria que ayuda a las familias con niños que no pueden acceder a comidas gratuitas o a precio reducido en la escuela cuando no están físicamente presentes debido al COVID-19. Los beneficios se brindan en una tarjeta similar a un débito y se pueden usar para comprar alimentos en tiendas que aceptan EBT.  |
| <b>Local Management Entity/Managed Care Organization (LME/MCO)</b>                     | <a href="http://www.ncdhhs.gov/providers/lmemco-directory">www.ncdhhs.gov/providers/lmemco-directory</a>   | Es la organización que brinda servicios de salud de comportamiento a los beneficiarios del programa NC Medicaid Direct, y administra servicios financiados con fondos públicos para personas con trastornos mentales, trastornos por uso de sustancias, discapacidades intelectuales y del desarrollo, y lesiones cerebrales traumáticas. Visita el link para determinar qué apoyo y servicios de LME/MCO existen en cada condado.   |
| <b>El Programa de problemas con el juego de Carolina del Norte</b>                     | 1-877-718-5543<br><br><a href="https://morethanagame.nc.gov/">https://morethanagame.nc.gov/</a><br><br>Envía un mensaje de texto con 'morethanagamenc' al 53342 para asistencia. | Línea de ayuda confidencial 24/7 sin costo en inglés, español y otros 250 idiomas. Llama, envía mensajes de texto o chatea en línea con un médico con licencia capacitado para brindar apoyo y diagnosticar el trastorno del juego. El personal de la línea de ayuda puede referir a aquellos que experimentan problemas con el juego o los efectos del juego problemáticos a una variedad de opciones de tratamiento sin costo.   |